

HARMONOGRAM

Magiczne Izery - Weekend w Dolinie Harmonii

Piątek 20.09

godzina	nazwa	prowadzący	koszt	Zapisy/inne
09.00-18.00	Sesje masażu tajskiego	Konrad Szot	100zł/1h	tel. 739251593
20.00-22.00	Baśnie Ludów Ziemi	Magda Polkowska	bezpłatne	brak

Sobota 21.09

godzina	nazwa	prowadzący	koszt	Zapisy/inne
8.30-10.00	„Na dobre rozpoczęcie dnia” - morsowanie w Wodospadzie Kropelka	Marcin Weigel	bezpłatne	zbiórka w Dolinie Harmonii
9.00-12.00	Warsztaty zielarskie	Krzysztof Kalemba	bezpłatne	zielarskiregion@gmail.com
09.00-18.00	Sesje masażu tajskiego	Konrad Szot	100zł/1h	tel. 739251593
10.00-11.00	Warsztaty Qigong	Ania Kotela	datki	brak
11.00-12.00	Warsztaty Slow Joggingu. Krótka przebieżka w tempie niko-niko.	Marcin Weigel	bezpłatne	Brak
12.00-14.00	Warsztaty grania na misach alchemicznych	Julia Magdalena	bezpłatne	kontakt.sounds.pa@gmail.com
12.00-13.00	Joga w Dolinie - Dzieci na łące	Sabina Feliz	bezpłatne	dzieci w wieku 4-9 lat
14.00-17.00	Drzewo Dźwięku - wstęp do śpiewu intuicyjnego i szamańskiego	Szymon Struzik	50zł	szymon.struzik@gmail.com
15.15-15.51	Łubina. Performance	Gustaw Małecki	bezpłatne	brak
18.00	Sutari – koncert			
20.00	Balafon Brothers & Friends – koncert			
22.00	Ognisko, muzykowanie.			

Niedziela 22.09

godzina	nazwa	prowadzący	koszt	Zapisy/inne
8.30-10.00	„Na dobre rozpoczęcie dnia” - morsowanie w Wodospadzie Kropelka	Marcin Weigel	bezpłatne	zbiórka w Dolinie Harmonii
10..00-18.00	Sesje masażu tajskiego	Konrad Szot	100zł/1h	tel. 739251593
10.00-11.30	Joga w Dolinie - Złap kontakt z izerską Ziemią	Sabina Feliz	bezpłatne	-
10.30-11.15	Ajurwedyjski masaż głowy i kręgosłupa - warsztat.	Ania Kotela	bezpłatne	-
12.00-13.00	Ze wsi na Facebooka - czyli o prowadzeniu biznesu handmade w social mediach	Natalia Klinowska Musli	bezpłatne	-
12.00-13.00	Krąg Uzdrawiających Pieśni	Ania&Aram	datki	-
14.00-15.00	„Konopie - jak je ugryźć?” - wykład	Marcin Weigel	bezpłatne	-
16.00	Kino Harmonia - pokaz filmów Antropocen i Microtopia + dyskusja	-	bezpłatne	-

OPIS WYDARZEŃ

Magiczne Izery - Weekend w Dolinie Harmonii

Piątek 20.09

20.00 - 22.00 Baśnie Ludów Ziemi

prowadzący: Magda Polkowska, wędrowna baśniarka

miejsce: sala warsztatowa

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Baśnie, które opowiada i śpiewa Magda Baśnie Ludów Ziemi to prastare tradycyjne opowieści z wielu krańców świata oraz te, które przychodzą teraz. To mozaika głosu, dźwięku tradycyjnych instrumentów z odległych krain i ciszy...

Ludzie od zawsze gromadzili się, by słuchać baśni. Zasiadali przy ogniu i wsłuchując się w słowa tworzyli wiele światów. Sztuka opowiadania znów staje się żywa w naszym społeczeństwie, baśń niesie naukę, prastarą mądrość i głębię, której jesteśmy spragnieni w dzisiejszych czasach. Prawdy te zawsze były przekazywane przez pokolenia, aby człowiek pamiętał o tym, kim jest i o tym, jak żyć w harmonii na tej cudnej ziemi.

Baśń niesie naukę, mądrość i głębię; krąży wokół tej samej niezmiennej prastarej wiecznej Prawdy przekazywanej przez pokolenia, aby człowiek pamiętał o tym, kim jest.

Sobota 21.09

8.30 - 10.00 "Wstęp do morsowania" - orzeźwiająca kąpiel w Wodospadzie Kropelka.

prowadzący: Marcin Weigel

miejsce: zbiórka w Dolinie Harmonii

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Wspólny wyjazd z Doliny Harmonii. Zapraszamy serdecznie nowicjuszy (wykład wprowadzający w temat) jak i doświadczonych foczki i morsów z wieloletnim stażem.

9.00 - 12.00 Warsztat Zielarski

prowadzący: Krzysztof Kalemba

miejsce: plener/ sala warsztatowa (w razie niepogody)

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Zapraszamy na praktyczny warsztat terenowy w duchu tradycji zielarstwa w Sudetach. Podczas warsztatu poznacie wiele ziół zarówno od strony leczniczej jak i kulinarnej. Izery skrywają na swoich łąkach magię i tajemnicę jaką jest siła niedźwiedzia wg. św. Hildegardy i ziele lwiego serca pokonującego najgłębiej zakorzenione lęki. Przewodząc Wam będzie Włóczykij i Zielarz Krzysztof Kalemba sercem i duszą oddany Naturze

10.00 - 11.00 Warsztaty Qigong

prowadzący: Ania Kotela

miejsce: plener

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Qigong jest to gimnastyka zdrowotna pochodząca z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jej filary to oddech, ruch i koncentracja. Poprzez rozluźnianie i napinanie określonych partii mięśni powoduje udrażnianie kanałów zwanych meridianami. Regularne uprawianie Qigong powoduje trwałą poprawę zdrowia i samopoczucia. Chińczycy nazywają go akupunkturą bez igły i uznają za metodę na długowieczność. Metoda polecana dla osób w każdym wieku. Zapraszamy na warsztaty

11.00 - 12.00 Warsztaty Slow Joggingu. Krótka przebieżka w tempie niko-niko.

prowadzący: Marcin Weigel

miejsce: plener

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Przyspieszony kurs wolnego biegania dla każdego. Japońska receptura biegania bez zmęczenia. Świetny sposób na uzyskanie dobrej kondycji.

12.00 - 14.00 Warsztaty grania na misach alchemicznych.

prowadzący: Julia Magdalena

miejsce: sala warsztatowa

zapisy: kontakt.soundspa@gmail.com

koszt: bezpłatne

opis: w dodatkowym dokumencie

12.00 - 13.00 Joga w Dolinie - Dzieci na łące.

prowadzący: Sabina Feliz

miejsce: plener/ sala warsztatowa (w razie niepogody)

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Zajęcia dla dzieci w ruchu, zabawie i spontaniczności. Będzie czas na wspólne bieganie, skakanie, oddychanie, stanie na jednej nodze, wydawanie dźwięków i naśladowanie zwierząt. Wybierzemy się też w podróż. A gdzie? W cudne miejsce, zobaczycie! Zajęcia dla dzieci w wieku 4 - 9 lat.

14.00 - 17.00 Drzewo Dźwięku - wstęp do śpiewu intuicyjnego i szamańskiego.

prowadzący: Szymon Struzik

miejsce: sala warsztatowa

zapisy: szymon.struzik@gmail.com

koszt: 50zł

Zapraszamy na warsztat świadomego używania głosu, zarówno jako instrumentu muzycznego, jak i narzędzia służącego do medytacji, leczenia siebie i innych oraz nawiązywania organicznego połączenia z osobami śpiewającymi w kręgu.

Warsztat podzielony będzie na dwa segmenty.

(2 bloki po 75 minut każdy)

W pierwszej części pracować będziemy nad oddechem i energią, nawiązaniem połączenia z żywiołami i nadaniem naszym głosom mocy/ pewności. Druga część dotyczyć będzie w większym stopniu muzyki - dostrajania się do wspólnej częstotliwości, harmonii, rytmu oraz improwizacji.

Warsztat można traktować jako wstęp do śpiewu intuicyjnego i szamańskiego.

Skierowany jest do osób początkujących.

O prowadzącym:

Szymon Struzik - wrocławski wokalista, znany również pod pseudonimem Andrew Kinsky. Od początku swojej muzycznej ścieżki podąża drogą osobistego doświadczenia i intuicji, starając się "zrozumieć" muzykę w oderwaniu od skodyfikowanych zasad. Dziś uważa, że podstawowa - wspólna dla wszystkich kultur - wiedza teoretyczna może tylko pomóc w początkowym stadium rozwoju. Nadal jednak stawia transową prostotę i rozbudzanie wrażliwości ponad naukę gam i złożonych kompozycji. W jego improwizacjach można usłyszeć echa plemiennych zaśpiewów z różnych kultur, a także muzyki europejskiej. Występuje w sposób spontaniczny i niezapowiedziany, zazwyczaj w nieoficjalnych sytuacjach - zlotach alternatywnych społeczności, ceremoniach szamańskich, spotkaniach w kręgu.

15.15 - 15.51 Łubina. Gustaw Małecki. Performance.

prowadzący: Gustaw Małecki

miejsce: kręgi kamienne

zapisy: brak

koszt: bezpłatnie

Łubin - Rodzaj roślin należących do rodziny bobowatych. Niektóre gatunki uprawiane są jako rośliny pastewne, bogate w białka.

Łupina - Element budowy nasion roślin nasiennych. Powstaje w wyniku przekształcenia osłonek zalążka (integumentum), czasem także z zewnętrznych warstw osrodka zalążka (nucellus). Łubina jest pomostem między łubinem, a łupiną. Ich

cechy wspólne łączą się w wypowiedź artystyczną. Performance na który Państwa zapraszamy jest podjęciem tematu wrażliwości, barier i kontaktu. Wszystko zadzieje się na łące w środku wyjątkowego pejzażu Doliny Harmonii. Zapraszamy.

Gustaw Małecki: Urodzony 9.10.1991 we Wrocławiu. Syn Elżbiety i Tomasza. Artysta interdyscyplinarny. Realizuje niezależną twórczość w dziedzinie sztuki. Jest członkiem takich inicjatyw jak: Teatr Czterech, Mikavka, Drama Tu, Fundacja Mandala. Z wykształcenia –bioenergoterapeuta. Miłośnik filozofii taoistycznej, przyrody i gotowania. Zależy mu, aby jego twórczość była aktem samoistnej ekspresji, stanowiącej syntezę intuicji i intelektu. Za podstawy bierze sztukę życia codziennego.

Niedziela 22.09

8.30 - 10.00 "Wstęp do morsowania" - orzeźwiająca kąpiel w Wodospadzie Kropelka.

prowadzący: Marcin Weigel

miejsce: zbiórka w Dolinie Harmonii

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Wspólny wyjazd z Doliny Harmonii. Zapraszamy serdecznie nowicjuszy (wykład wprowadzający w temat) jak i doświadczonych foczki i morsów z wieloletnim stażem.

10.00 - 11.30 Joga w Dolinie - Złap kontakt z izerską Ziemią

prowadzący: Sabina Feliz

miejsce: plener/sala warsztatowa (w razie niepogody)

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Podczas zajęć będziemy świadomie oddychać porannym cudnym izerskim powietrzem, wprawiać ciało w dobry nastrój i łączyć się w medytacji z Izerską ziemią. Jeśli dopisze pogoda ćwiczymy na łące i zatapiamy dłonie w trawie. Przynieście swoje maty.

10.30 - 11.15 Ajurwedyjski masaż głowy i kręgosłupa - warsztat

prowadzący: Ania Kotela

miejsce: namiot

zapisy: brak

koszt: bezpłatnie

Podczas tego spotkania będziemy uczyć się Ayurwedyjskiego masażu głowy Champi, którego celem jest rozluźnienie całego ciała oraz poprawa przepływu krwi i limfy. Poprawia on koncentrację, usuwa stres. Oprócz tego nauczymy się krótkiego masażu kręgosłupa. Wszystko to w parach, w które dobierzemy się na miejscu. Wykonywany jest w ubraniach. Będzie to bardzo przyjemne, rozluźniające, no i oczywiście nie ominie nas dobra zabawa.

12.00 - 13.00 Ze wsi na Facebooka - czyli o prowadzeniu biznesu handmade w social mediach

prowadzący: Natalia Klinowska Musli

miejsce: sala warsztatowa

zapisy: brak

koszt: bezpłatnie

Zastanawialiście się kiedyś co tak naprawdę sprzedaje rękodzielniczkę? Chcielibyście rozpocząć albo rozkręcić swój biznes, ale nie wiecie gdzie znaleźć odbiorców? A co najważniejsze- jak skutecznie promować się na Facebooku i Instagramie? Jeśli

interesują Was te tematy, albo zupełnie nie wiecie o co tu chodzi, ale prowadzicie lokalny biznes to spotkanie jest dla Was :)

Natalia Klinowska od wielu lat z powodzeniem prowadzi profil Muslibymusli. Sprzedaje zaprojektowane przez siebie spodnie i bluzy, robi na drutach czapki i inne dodatki na zimę. Od półtora roku szkoli się w Polsce i za granicą w sferze prowadzenia rękodzielniczego biznesu, a także promocji w social mediach.

12.00 - 13.00 - Krąg Uzdrawiających Pieśni

prowadzący: Ania&Aram

miejsce: namiot

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Spotykamy się z potrzeby serca, aby razem otwierać się na dźwięk, który nas transformuje, uzdrawia i wycisza. Kiedy łączy nas wspólny dźwięk, nasze serca otwierają się na miłość bezwarunkowa i tworzymy nowy, niepowtarzalny wspólny ton. Miłość to najcenniejszy skarb, pieśni otwierają na nią serce, byśmy mogli się nią dzielić z innymi. Miłość daje Nam radość, siłę i odmienia nasze życia.

14.00 - 15.00 "Konopie - jak je ugryźć?" - wykład

prowadzący: Marcin Weigel

miejsce: sala warsztatowa

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Konopie jako cudowna roślina o wszechstronnym zastosowaniu. Uprawa, uwarunkowania prawne, konopie w kuchni, w medycynie, w budownictwie.

16.00 - 20.00 - Kino Harmonia - pokaz filmów Antropocen i Microtopia + dyskusja

prowadzący: Filip Podwiński

miejsce: sala warsztatowa

zapisy: brak

koszt: bezpłatne

Antropocen - kręcony przez cztery lata z wykorzystaniem najnowocześniejszych technik i wysokiej jakości sprzętu film dokumentuje formy i przejawy dominacji człowieka nad Ziemią. Weszliśmy w epokę, w której ludzka działalność kształtuje naszą planetę bardziej niż jakkolwiek do tej pory naturalna siła. Antropocen od lat 50. ubiegłego wieku stał się faktem i wyparł epokę halocenu. Czy antropocen to koniec gatunku ludzkiego? A może początek nowego, niekoniecznie ludzkiego?

Microtopia - Jakbyś się czuł, gdybyś zamieszkał w samochodzie lub w wąskiej metalowej kapsule ponad drzewami, a cały swój dobytek nosił w plecaku? Film pokazuje, w jaki sposób współcześni architekci, artyści, a także zwykli aktywiści próbują za wszelką cenę zrealizować marzenie o przenośnym i mobilnym życiu. Obserwujemy, jak funkcjonują domy na chodniku, dachu, w przemysłowych przestrzeniach, a także na łonie natury, dzięki czemu mamy szansę przyjrzeć się, jak korespondują one ze współczesną architektoniczną ideą mini-domów. Czy rzeczywiście jest to prawdziwa i realna szansa dla coraz bardziej powiększającej się ludzkości, czy raczej czysty eksperyment dla tych, którzy mogą sobie na to pozwolić lub nie mają innego wyjścia?

Po filmach zapraszamy do dyskusji.

Piątek - Niedziela

Masaż tajski - Konrad Szot

miejsce: pokój regeneracyjny
zapisy: tel. 739 251 593 Konrad
koszt: 100/h, 140/1,5h i 180/2h

Masaż Tajski to suchy masaż łączący pracę na liniach energetycznych (uciskanie kanałów energetycznych w ciele, tzw. linii Sen), akupresurę punktów terapeutycznych, refleksologię oraz rozciąganie ciała – układanie masowanego w asany, czyli pozycje jogi (stąd też popularna nazwa masażu – joga dla leniwych). Jest to praca szczególnie nastawiona na otwarcie ciała i stawów, redukcję napięcia i poprawę elastyczności. Umożliwia głęboki relaks i przynosi większą świadomość ciała. Skierowana do wszystkich chcących pracować ze sobą, odstresować się i wyciszyć.